

令和元年度

# 健康料理教室のご案内

食生活を見直して健康的な生活を始めませんか？  
管理栄養士・栄養士がお手伝いいたします。

## 第1回

講義「あなたが食べる適量を知りましょう」

～過不足なく食べていますか～

実習 手ばかりで量を知る

◎腹囲・握力・内臓脂肪レベル等の測定

## 第2回

講義「いつまでも若々しい血管を」

～減らそうナトリウム、増やそうカリウム～

実習 こんな工夫で上手に減塩

◎食塩含浸濾紙で塩からさを確認します

## 第3回

講義「転ばぬ先のカルシウム」

～丈夫な骨は食事から～

実習 骨を丈夫にする食事

## 健康料理教室開催場所及び日程

開催時間 10:30～13:00

会場	開催日	曜日
中央公民館	① 9/12 9/19 9/26	木
	② 9/21 9/28 10/5	土
東公民館	9/13 9/20 9/27	金
西公民館	9/17 9/24 10/1	火
南公民館	9/19 9/26 10/3	木
北公民館	9/20 9/27 10/4	金
滑石公民館	9/10 9/17 9/24	火
土井首地区ふれあいセンター	9/18 9/25 10/2	水

<お申し込み・問い合わせ先>

長崎市国民健康保険課「健康料理教室担当」 ☎ 095-829-1225



### ★申込方法

- ① はがき（宛先〒850-8685 長崎市桜町2-22）  
住所、氏名（ふりがな）、性別、電話番号、  
希望会場名をご記入ください

### ② 電話でも可

- ★定員 各会場15名（先着順）
- ★費用 材料費として1,500円（3回分）
- ★申込み期限 各会場、初回開催の2週間前まで